

20 Strategii dla fit ciała i umysłu

1. Jedz śniadanie. Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Dzięki niemu nabierzesz energii do działania, będziesz bardziej wydajna, a do tego podkręcisz swój metabolizm. Dodatkowo badania pokazują, że osoby, które jedzą śniadania podjadają mniej w ciągu dnia.
2. Zadbaj o to, aby śniadanie było pożywne. Wybieraj takie produkty, które lubisz, a jednocześnie zapewnią Ci sytość. Dobrym pomysłem są kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z warzywami i serem, owsianka z owocami, a jeśli lubisz ciepłe posiłki – wybierz kaszę jaglaną z dodatkami. Jeśli z kolei nie masz zbyt wielkiego apetytu – możesz zrobić sobie koktajl owocowy, na przykład z maślanką, jogurtem, lub jeśli wolisz – z mlekiem roślinnym. Nastaw również budzik 10 minut wcześniej. Choć początkowo może wydawać Ci się to trudne – zobaczysz, że jeśli będziesz jeść dobre śniadania w spokoju, siadając – Twój organizm Ci się odwdzięczy. Dodatkowo zaczynając od takiego dobrego rytuału nastroisz się pozytywnie.
3. Często początek dnia determinuje to, jak czujemy się przez jego resztę. Dlatego zadbaj o to, aby zamiast lewą nogą – wstawać prawą. Jaki budzik będzie przyjemny? Ustaw Twoją ulubioną energetyczną piosenkę jako dźwięk, który ma Cię obudzić. Po wstaniu włącz muzykę, która wprawi Cię w dobry humor.
4. Rano lubimy spać, a każda minuta jest na wagę złota. Dlatego już wieczorem przygotuj to co możesz, aby o poranku mieć więcej czasu i uniknąć nerwowej bieganiny. Pomyśl, w co się ubierzesz, wyprasuj ciuchy, spakuj się do pracy / na uczelnię, przygotuj dzieci , etc. – w zależności od swojej sytuacji.

20 Strategii dla fit ciała i umysłu

5. Jedz regularne posiłki. Oczywiście nie jest tak, że musisz spożywać je z dokładnością co do minuty, a jeśli coś Ci wypadnie i nie dasz rady zjeść o przewidywanej porze, to coś straszego się stanie. Natomiast regularność pozwoli Ci uniknąć napadów głodu, pozwoli utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi i ograniczy chęć podjadania.
6. Miej pod ręką zdrowe przekąski. Zawsze warto mieć w torebce jabłko, małe pudełeczko z orzechami, czy bakaliami, kanapkę itp. Jeśli zdarzy Ci się sytuacja, że przez długi czas nie będziesz miała możliwości zjeść normalnego posiłku, a dopadnie Cię głód, zamiast sięgać po batona – będziesz mieć zdrowszą alternatywę.
7. Na zakupy nie wybieraj się głodna, a najlepiej idź z listą. Dzięki temu kupisz to, czego akurat naprawdę potrzebujesz i co jest dla Ciebie dobre. Głodne jesteśmy mniej odporne na wszystkie pokusy, wszystko zaczyna wyglądać apetycznie, po czym wracamy do domu z zapasem niezdrowych produktów. A skoro już są kupione, to przecież szkoda wyrzucić...
8. Trzymaj w domu zdrowe produkty, z których możesz szybko przygotować sycący posiłek. W sytuacji, kiedy wrócisz później niż planowałaś, lub wyjątkowo zmęczona i ostatnią rzeczą o której marzysz jest stanie w kuchni i gotowanie – będziesz mieć rozwiązanie. Dobrym pomysłem jest na przykład makaron pełnoziarnisty i mrożone warzywa. Makaron wrzucasz do wrzątku – gotuje się około 10 minut, w tym samym czasie gotujesz warzywa w wodzie lub na parze, wszystko mieszasz, dodajesz ulubione zioła – świeże i/lub suszone, polewasz oliwą z oliwek i gotowe. Danie w 15 minut, a zdecydowanie lepsze, niż odmrażana pizza.

20 Strategii dla fit ciała i umysłu

9. Dbaj o różnorodność spożywanych posiłków. Żaden, nawet najzdrowszy produkt nie jest w stanie zapewnić wszystkich potrzebnych nam składników.
10. Kiedy jesz – jedz. W spokoju, na siedząco. Wyłącz telewizor, facebook'a, odłóż książkę. Poświęcając czas na jedzenie jesteś bardziej świadoma tego co i w jakiej ilości spożywasz. Natomiast odruchowe sięganie po przekąski np. podczas oglądania telewizji ani nie syci, ani nie daje nam takiej przyjemności.
11. Każdego dnia pamiętaj o warzywach i owocach. 5 porcji to podstawa. To zdanie może wydawać się oklepane, ale jest jak najbardziej prawdziwe. Wybieraj przewagę warzyw. Możliwości masz wiele – surówki, pokrojone w prążki (jako świetna przekąska do pracy, wzięta w pudełeczku, lub na imprezie z dipami do maczania), gotowane w wodzie lub na parze, w zupach, jako koktajle, w daniach jednogarnkowych. Tak samo z owocami – jako przekąska, w koktajlu, czy do owsianki.
12. Jedząc warzywa, czy to w postaci surowej, czy gotowanej pamiętaj o dodatku zdrowego tłuszczu. Takie witaminy jak: A, D, E i K są rozpuszczalne w tłuszczach, co oznacza, że bez jego udziału nie zostaną wchłonięte.
13. Sięgaj głównie po warzywa i owoce sezonowe. Kiedy jest ich mniej – wybieraj mrożone.

20 Strategii dla fit ciała i umysłu

14. Kolację spożywaj na 2-3 godziny przed pójściem spać. Powinna być ona lekka, tak abyś kładąc się do łóżka czuła się dobrze. Organizm w nocy ma się regenerować, a nie trawić. Nie jest jednak dobrze, jak głosi jeden z wielu mitów, jadać ostatni posiłek do 18. No chyba, że spać chodzisz między godziną 20, a 21.
15. Ruszaj się. Znajdź taką aktywność fizyczną, która będzie sprawiać Ci przyjemność. Basen, rower, squash, zumba, siłownia, fitness, aquafitness, rolki, kije, siatkówka, a może spacer? Opcji masz wiele i jestem pewna, że znajdziesz coś dla siebie. I pamiętaj o regularności.
16. Sprawiaj sobie drobne przyjemności. To pozwoli Ci zadbać o dobre samopoczucie, a także ograniczy chęć sięgania po słodczy. Jak często bowiem sięgamy po nie, aby poprawić sobie humor?
17. Zadbaj o czas dla siebie każdego dnia. Nawet 10 minut. Chaos, pośpiech, permanentny brak czasu budzą frustracje, złość, zniechęcenie. A to dodatkowo nie sprzyja w prowadzeniu zdrowego stylu życia. Dlatego jeśli dziś nie znajdujesz zbyt wiele czasu dla siebie, zacznij od przysłowiowych 5 minut. Uwierz, że czas dla siebie to nie egoizm, czy odbieranie czegoś bliskim. Czas dla siebie to niezbędny element zrównoważonego życia.
18. Nie śpiesz się. Szybkie zmiany nie są trwałe. Wypracowanie nowych nawyków wymaga czasu i cierpliwości. Każdy ma swoje własne tempo i to jest w porządku. Ty też jesteś w porządku. Powoli ustal swój własny rytm, który będzie zgodny z Tobą.

20 Strategii dla fit ciała i umysłu

19. Pamiętaj o śnie. Nie zarywaj nocy przez obowiązki. Śpiąc minimum 6-7 godzin dasz sobie czas na niezbędną regenerację. Zwróć także uwagę na warunki w jakich sypiasz. Wywietrz pokój, zadbaj o dostateczne zaciemnienie. Tuż przed snem daj sobie czas na wyciszenie.
20. Pamiętaj, że wszystko zaczyna się w głowie. Bądź dla siebie dobra, nie zniechęcaj się, gdy nie wszystko będzie szło Ci tak, jakbyś tego chciała. Dobre zmiany mają Ci służyć, być dla Ciebie, Twojego dobrego samopoczucia, zarówno fizycznego jak i psychicznego. Zastanów się od czego chcesz zacząć i obserwuj siebie, wycigaj wnioski i bądź swoją przyjaciółką.

Powodzenia!

Basia Janysek

fitStrategia
www.fitstrategia.pl

basia@fitstrategia.pl